# SOAL UTS/ PTS TEMA 2
# PJOK
# KELAS 3 SEMESTER 1
# Kurikulum 2013




**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar !**

1. Gerakan memutar badan berfungsi melatih ....
   a. kekuatan
   b. kelenturan
   c. kecepatan
   d. ketahanan

2. Berikut ini merupakan sikap awal memutar badan adalah ....
   a. duduk
   b. berdiri
   c. jongkok
   d. tiduran

3. Contoh gerakan melatih kelenturan adalah ....
   a. berlari
   b. melompat
   c. meliukkan badan
   d. mendorong tembok



4. Gerakan seperti pada gambar dilakukan dengan ....
   a. cepat
   b. sangat lambat
   c. rileks
   d. tergesa gesa

5. Berikut ini merupakan sikap awal meliukkan badan adalah ....
   a. duduk
   b. berdiri
   c. Jongkok
   d. tiduran

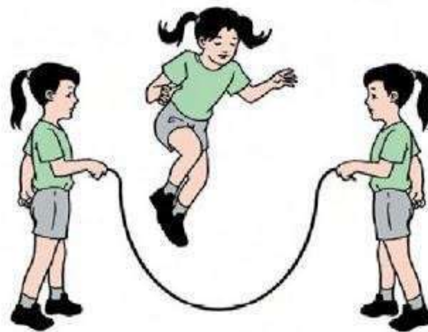
6. Permainan lompat tali melatih ....
   a. kekuatan
   b. kelincahan dan koordinasi
   c. kecepatan

d. kelenturan

7. Bahan tali yang untuk lompat tali terbuat dari ....
   a. karet
   b. benang
   c. besi
   d. kayu

8. Lompat tali perorangan menggunakan kombinasi memutar tangan dan ....
   a. berlari
   b. melompat
   c. menunduk
   d. meliukkan badan

9. Posisi awal melompat tali perorangan adalah ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri
   d. menunduk



10. Permainan seperti pada gambar dapat melatih kekuatan otot ....
   a. perut
   b kaki
   c. tangan
   d. leher

11. Gerak tanpa berpindah tempat disebut ....
   a. lokomotor
   b. manipulatif
   c. nonlokomotor
   d. permainan

12. Gerakan yang termasuk gerak nonlokomotor adalah ....
   a. berlari
   b. berjalan
   c. melompat
   d. meliukkan badan

13. Anggota tubuh yang digunakan untuk melakukan gerakan mengayun adalah ....
   a. tangan
   b. leher
   c. kepala
   d. perut

14. Permainan meniru teman dilakukan secara ....
   a. sendiri
   b. bersama-sama
   c. berdua
   d. berpasangan

15. Mendorong pundak teman pada permainan mendorong menggunakan anggota tubuh ....
    a. kaki
    b. kepala
    c. tangan
    d. betis

16. Gerak dasar pada gerak nonlokomotor adalah ....
    a. berjalan
    b. berlari
    c. melompat
    d. mengayun

17. Latihan mendorong bermanfaat untuk melatih kekuatan ....
    a. kaki
    b. tangan
    c. punggung
    d. betis

18. Gerak dengan berpindah tempat disebut ....
    a. lokomotif
    b. lokomotor
    c. nonlokomotor
    d. senam irama

19. Permainan hulahop termasuk gerak dasar nonlokomotor, yaitu ....
    a. memutar
    b. membungkuk
    c. melompat
    d. menendang

20. Posisi kedua kaki pada saat mengayunkan tangan adalah ....
    a. dibuka
    b. dirapatkan
    c. ke depan
    d. ke belakang

21. Arah pandangan saat berjalan ke belakang adalah ....
    a. ke depan
    b. ke samping
    c. ke belakang
    d. ke bawah

22. Arah pandangan saat berlari ke depan adalah ....
    a. ke depan
    b. ke samping
    c. ke belakang
    d. ke bawah

23. Ketentuan yang dinilai saat melakukan suatu perlombaan adu berjalan dan merangkak adalah...
    a. ketepatan
    b. kecepatan
    c. kekuatan
    d. ketahanan

24. Posisi kaki kanan pada latihan mendorong tembok adalah ....
   a. di belakang
   b. di depan
   c. dibuka
   d. dirapatkan

25. Gerakan melompat dapat melatih kekuatan ....
   a. tangan
   b. perut
   c. kaki
   d. bahu

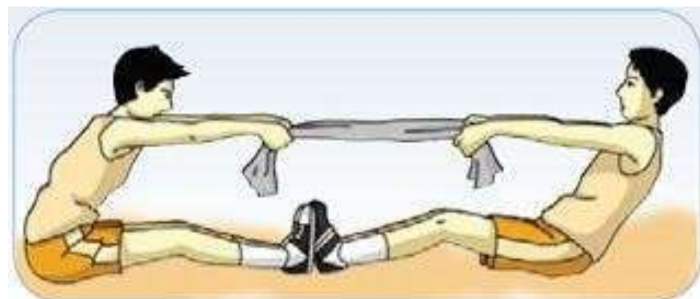
26. Manfaat gerakan kelenturan adalah untuk ....
   a. melenturkan otot
   b. menguatkan otot
   c. memperbesar otot
   d. mengecilkan otot

27. Sikap awal memutar badan adalah ....
   a. berdiri tegak
   b. jongkok
   c. berdiri membungkuk
   d. duduk tegak

28. Berikut ini bukan gerakan yang banyak dilakukan pada permainan tapak gunung adalah ....
   a. melompat
   b. memutar
   c. menekuk
   d. jongkok

29. Gerakan mendorong melatih ....
   a. kekuatan tangan
   b. kecepatan tangan
   c. ketepatan tangan
   d. kelenturan tangan

30.



Gambar di atas merupakan gerakan saling ....
a. mendorong
b. menarik
c. melompat
d. melempar

**II. Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang benar !**

1. Memutar kedua tangan melatih otot ....
2. Memutar kepala melatih otot ....
3. Memutar badan ke kanan dan ke kiri melatih otot ....
4. Meliukkan badan melatih otot ....

5. Permainan lompat tali dapat dilakukan perorangan dan ....
6. Permainan lompat tali membuat badan menjadi .....
7. Sebelum melakukan gerakan lompat tali sebaiknya melakukan ....
8. Gerakan melompat dengan tali disebut ....
9. Saat melakukan gerakan melompat dengan tali, tali dipegang dengan kedua ....
10. Latihan mendorong teman dilakukan secara ....
12. Melakukan gerakan mendorong tembok, tubuh tidak boleh ....
13. Permainan Ikan dan Jaring dilakukan secara ....
14. Kegiatan mendorong dan menarik teman untuk berlatih ....
15. Permainan kupu-kupu terbang dapat melatih gerakan ....
16. Sikap awal saat meliukkan pinggang dengan ....
17. Gerakan yang dilakukan sebelum olahraga inti disebut ....
18. Gerak nonlokomotor adalah gerak tanpa ....
19. Meliukkan badan termasuk gerak ....
20. Mengayunkan lengan bertujuan untuk melatih kelenturan otot ....

**III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan uraian yang jelas dan benar!**

1. Sebutkan manfaat gerakan memutar badan!
Jawab :
........................................................................................................

2. Sebutkana manfaat gerakan meliukkan badan!
Jawab :
........................................................................................................

3. Sebutkan contoh gerakan memutar badan!
Jawab :
........................................................................................................

4. Sebutkan contoh gerakan meliukkan badan?
Jawab :
........................................................................................................

5. Bagaimana sikap awal memutar badan?
Jawab :
........................................................................................................

6. Bagaimana gerakan loncat tali?
Jawab :
........................................................................................................

7. Tuliskan manfaat melakukan gerakan melompat menggunakan tali!
Jawab :
........................................................................................................

8. Bagaimana gerakan tangan saat melakukan gerakan melompat menggunakan tali perorangan? Jawab :
........................................................................................................

9. Bagaimana posisi awal gerakan melompat menggunakan tali?
Jawab :
........................................................................................................

10. Apa yang harus diperhatikan saat melakukan gerakan melompat menggunakan tali? Jawab :

........................................................................................................

I1. Apa yang dimaksud dengan gerak nonlokomotor?
Jawab :

........................................................................................................

12. Sebutkan tiga gerak dasar nonlokomotor!
Jawab :

........................................................................................................

13. Jelaskan cara melakukan permainan meniru teman!
Jawab :

........................................................................................................

14. Apa saja contoh gerak nonlokomotor?
Jawab :

........................................................................................................

15. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan gerak nolokomotor?
Jawab :

........................................................................................................

16.Apa manfaat melakukan gerakan berjalan dan merangkak?
Jawab :

........................................................................................................

17. Bagaimana cara melakukan lompat jauh?
Jawab :

........................................................................................................

18. Bagaimana agar lompatan bisa jauh?
Jawab :

........................................................................................................

19.Apa guna mengambil ancang-ancang saat lompat jauh?
Jawab :

........................................................................................................

20. Apa manfaat melakukan gerakan saling mendorong?
Jawab :

........................................................................................................

**Kunci Jawaban**
**Bagian I**
1. b. kelenturan
2. b. berdiri
3. c. meliukkan badan
4. c. rileks
5. b. berdiri
6. b. kelincahan dan koordinasi
7. a. karet
8. b. melompat
9. c. berdiri
10. b kaki
11. c. nonlokomotor
12. d. meliukkan badan
13. a. tangan
14. b. bersama-sama
15. c. tangan
16. d. mengayun
17. b. tangan
18. b. lokomotor
19. a. memutar
20. a. dibuka
21. a. ke depan
22. a. ke depan
23. b. kecepatan
24. b. di depan
25. c. kaki
26. a. melenturkan otot
27. a. berdiri tegak
28. d. jongkok
29. a. kekuatan tangan
30. b. menarik

**Bagian II**
1. lengan
2. leher
3. pinggang
4. pinggang
5. beregu
6. bugar
7. pemanasan
8. skipping
9. tangan
10. berpasangan
12. berpindah
13. bersama-sama

14. ketangkasan
15. pukulan
16. berdiri tegak
17. pemanasan
18. berpindah tempat
19. nonlokomotor
20. lengan

**Bagian III**
1. untuk melatih kelenturan otot pinggang
2. untuk melatih otot pinggang
3. memutar badan ke arah depan
4. gerakan badan ke arah samping
5. berdiri tegak
6. putar tali ke depan melawati kepala
7. Tmelatih otot kaki
8. kedua tangan sejajar bahu saat memegang tali
9. berdiri tegak dengan posisi tegap
10. posisi tali
I1. gerakan tanpa berpindah tempat
12.menekuk, menarik, memutar
13. menirukan gerakan teman yang ada di depannya
14. menekuk, memutar, jongkok
15. ketika melakukan pemanasan
16. untuk melatih otot kaki
17. melakukan awalan, tumpuan pada kaki yang paling kuat kemudian melayang di udara selanjutnya mendarat dengan tangan di depan
18. saat melompat harus tinggi
19. untuk menghasilkan gaya dorong ke depan yang lebih besar
20. untuk melatih otot lengan